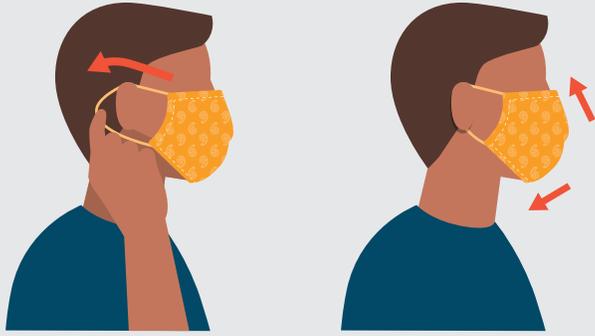


كيف ترتدي وتتزرع غطاء الوجه القماشي بأمان

يمكن الوصول إليه: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>

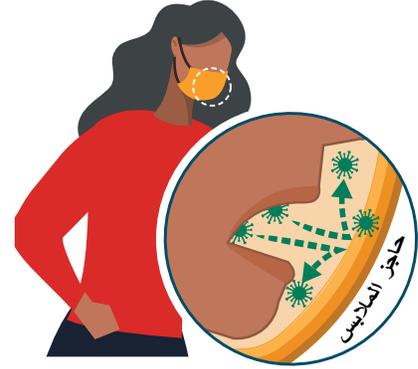


ارتدِ غطاء الوجه بصورة صحيحة

- اغسل يديك قبل ارتداء غطاء الوجه الخاص بك
- ضعه على أنفك وفمك وأحكمه تحت ذقنك
- حاول تهيئته بصورة مريحة على جانبي وجهك
- تأكد من قدرتك على التنفس بسهولة
- لا تضع القناع على وجه طفل أصغر من عامين

استخدم غطاء الوجه للمساعدة في حماية الآخرين

- ارتدِ أغطية الوجه القماشية في الأماكن العامة وعندما تكون بالقرب من الآخرين الذين لا يعيشون في منزلك، خاصةً عندما يصعب الحفاظ على معايير التباعد الاجتماعي الأخرى
- لا تضع الغطاء حول رقبتك أو لأعلى على جبهتك
- لا تلمس غطاء الوجه، وإذا فعلت ذلك، اغسل يديك



اتبع العادات الصحية اليومية

- حاول أن تبقى على بُعد مسافة 6 أقدام على الأقل عن الآخرين
- تجنب الاحتكاك بالمرضى
- اغسل يديك بالماء والصابون كثيرًا لمدة 20 ثانية على الأقل في كل مرة
- استخدم معقم اليدين إذا لم يكن الصابون والماء متوفرين

انزع غطاء الوجه القماشي بعناية، عندما تكون في المنزل

- فك الرباط حول رأسك أو شد حلقات الأذن
- تعامل فقط مع حلقات الأذن أو الأربطة
- قم بطيها ناحية الأركان الخارجية معًا
- ضع الغطاء في ماكينة الغسيل
- اغسل يديك بالماء والصابون



أغطية الوجه القماشية ليس قناعات جراحية أو أجهزة تنفس N-95، حيث يجب حفظ كل منهما للعاملين في مجال الرعاية الصحية وغيرهم من المستجيبين الطبيين الأوائل.

[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

للحصول على تعليمات حول صناعة غطاء وجه قماشي، انظر:

